

冬の脱水と肌荒れ



【乾燥する冬は『**かくれ脱水**』に要注意！冬の汗では夏の約2倍のミネラルが失われる？】

かくれ脱水とは、自覚症状がなく体重の1%相当の水分が体から失われ、脱水症の一手手前の状態になっていることを言います。

冬にかくれ脱水になりやすい主な原因として：

- ① 体感温度が低いため、のどの渇きに気づきにくく、水分補給が怠りがちになる
- ② 湿度が低く乾燥しやすい為、皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」（ふかんじょうせつ）が増加
- ③ 暖房の効いた部屋や車の中、満員電車など、実は冬も意外とたくさんの汗をかいている

かくれ脱水を放置すると、喉や鼻の粘膜が乾燥するため免疫が低下し風邪を引きやすくなったり、脱水により“たん”が出せなくなるにより肺炎のリスクが高まります。

さらに血液がドロドロになるため血栓ができやすく、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす恐れや浴室での熱中症に注意が必要になります。そのため、冬の体調管理には、日常からこまめな水分補給が大切です。また、水分の補給だけではなく、ミネラルの補給が重要です。

冬は、夏よりも汗をかく機会が少なく汗腺機能が低下しているため、汗に含まれるミネラルは夏の約2倍となります。体の健康を維持するミネラルが不足すると、体の組織機能が正常に働かなくなるため慢性的な疲労など様々な不調の原因となります。

野崎豊先生（ノザキクリニック院長）

【冬場の肌荒れ予防にミネラル】

肌にはビタミンCは重要ですが、実はビタミンCだけでは十分な効果を発揮することはできません。中でも、ミネラルの存在はとて大きく、いくら多くのビタミンや酵素・食物繊維などの栄養素を摂取しても、ミネラルが不足していれば何も働くことができません。健康的な肌を保つために重要なミネラルは複数存在しますが、乾燥肌の方に特におすすめしたいのが亜鉛です。亜鉛は、全体の20%が肌に存在します。

<亜鉛の働き>

- ・ 肌の発疹やかぶれなどの炎症を抑制
- ・ 肌の粘膜を構成するために不可欠なビタミンAの働きを助ける
- ・ コラーゲンの生成にも関与している

亜鉛は、肌の老化を促進する活性酸素から肌を守るために必要な栄養素であるため、乾燥によって外側からのダメージが多いこの季節は是非積極的に摂取していただきたい栄養素の一つです。

一般社団法人健康指導師会 副理事長 橋谷圭伊子

Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

イメディス・オリジナルサプリメント

- ・ 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- ・ さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

天然由来成分のみを使用

- ・ 天然由来のイオン化有機ミネラル
- ・ 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌&酵母菌）
- ・ サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバーステート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジウム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジウム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドミウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	カドミウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	スズ	アンチモン	ビスマス
アルミニウム	銅	亜鉛	テルリウム	トリウム
ケイ素	カリウム	ゲルマニウム	ヨウ素	ウラン
リン	カルシウム	セシウム	セシウム	
硫黄				
塩素				
希ガス成分（ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン）				

9,000円（税別）
180粒入（約1ヶ月分）

飲み方

通常 1日6粒（朝3粒、夕3粒）
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬
販売元 株式会社イメディスジャパン
BRTサロン

